

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK
DENGAN TERAPI SYUKUR TERHADAP PENINGKATAN
SELF COMPASSION SANTRI DI YAYASAN PONDOK
PESANTREN ASY-SYIFAA TOTIKUM,
BANGGAI KEPULAUAN, SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
Pada Program Bimbingan Konseling Islam (S.Sos)



Oleh:

Reza Gunawan A. Damau
B93215114

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Reza Gunawan A. Damau

NIM : B93215114

Judul : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 10 April 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd
NIP: 197008251998031002

Bismillahirrahmanirrahim

Nama : Reza Gunawan A. Damau

NIM : B93215114

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Cakalang, Desa Kalumbatan, Kec. Totikum Selatan
Kab. Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Yang menyatakan



Reza Gunawan A. Damau

NIM. B93215114



Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : REZA GUNAWAN A. DAMAU
NIM : B93215114
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : rezanawan96@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
 yang berjudul :

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Terapi Syukur terhadap Peningkatan Self Compassion Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Suifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/forma-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 April 2019

Penulis

(Reza Gunawan A. Damau)
nama terang dan tanda tangan
B93215114

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Umumnya, batasan usia remaja yang digunakan oleh para ahli adalah antara 12 sampai 21 tahun.³

Selama masa remaja ini, kesadaran akan identitas menjadi lebih kuat, karena itu individu berusaha mencari identitas dan mendefinisikan kembali "siapakah" ia saat ini dan akan menjadi "siapakah" atau menjadi "apakah" ia pada masa yang akan datang. Perkembangan identitas pada masa remaja ini sangatlah penting karena hal itu memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa.⁵ Namun, selama masa pencarian identitas tersebut, individu akan dihadapkan

⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 211.

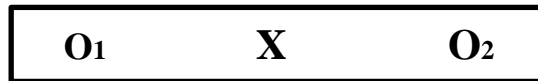
menghakimi diri sendiri atas kekurangan yang dimilikinya itu. Menjadi tugas bersama bagi kita yang terlibat dalam lingkup kehidupan seorang remaja untuk memberikan pengertian akan penerimaan dirinya atau memiliki rasa kasih sayang terhadap segala aspek yang dianggapnya sebagai kekurangannya. Sehingga menumbuhkan energi positif untuk berbaur dengan lingkungan sosialnya tanpa memandang hal yang dapat membuatnya merasa terkucilkan.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa orang-orang dengan *self compassion* yang tinggi memiliki kepuasan hidup, kebahagiaan, kepercayaan diri, optimisme, keingintahuan, dan kebersyukuran yang juga tinggi, serta memiliki kecemasan, depresi, gangguan, ketakutan, atau kesalahan dan kemarahan yang rendah. *Self compassion* membentuk seseorang menjadi lebih mengetahui dan lemah lembut terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi kesulitan-kesulitan atau merasakan kekurangan dan menerima penderitaan, kegagalan dan kekurangan tersebut sebagai bagian dari kondisi manusia, sehingga layak untuk mendapatkan rasa belas kasih.

Berdasarkan definisi di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa *self compassion* adalah sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari hidup yang dijalani dan dirasakan sepanjang jalan kehidupan setiap manusia. Melihat kondisi demikian yang dialami dan dirasakan oleh remaja yang tinggal di pondok, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang *self compassion* pada seorang remaja menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur.

⁹ [Angélica López](#), [Robbert Sanderman](#), etc, *Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being* dapat diakses pada (https://www.researchgate.net/publication/318601805_Compassion_for_Others_and_Self-Compassion_Levels_Correlates_and_Relationship_with_Psychological_Well-being) diakses pada 25 Februari 2019.

untuk mengetahui persentase perubahan setelah dilakukan *treatment* terhadap subjek penelitian.



O1 : Tes sebelum *treatment* dilakukan (*pre-test*)

O2 : Tes sesudah *treatment* dilakukan (*post-test*)

a. Populasi

a. **Sampel**

²⁰ Sudjana. *Metoda Statistika*. (Bandung: Penerbit Transito, 1989), hal. 184.

dipakai adalah teknik *purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.²² Hal ini dikarenakan tidak semua anggota populasi memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Sebagian besar bersikap menyerang pada kekurangan diri, merasa terpisahkan dari pengalaman ketidaksempurnaan atau mengisolasi diri, lebih banyak menyendiri dan tidak banyak bergaul dengan teman yang pernah dibawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan di masa lalu.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Balikpapan, Kepulauan, Sulawesi Tengah yang terdiri dari 2 santri dari kelas

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah 6 santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah yang terdiri dari 2 santri dari kelas XI IPA, 1 santri kelas X IPS, dan 3 santri kelas X IPA.

Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran

²² Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 68.

Penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive* yang termasuk dalam kelompok *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. *Nonprobability sampling* dibagi menjadi beberapa teknik, salah satunya adalah *sampling purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.²⁴

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.²⁵

a. Variabel Bebas dan Variabel Terikat

²³ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 126.

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, hal. 120.

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 61.

- 1) Upaya itu bersifat preventif dan perbaikan.
- 2) Pengungkapan dan pemahaman masalah konseli.
- 3) Penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah.
- 4) Upaya pemecahan masalah.
- 5) Kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

- 1) *Self Kindness*
 - a) Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri.
 - b) Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri.
 - c) Menawarkan kehangatan pada diri sendiri.
 - d) Memberikan kenyamanan pada diri sendiri.
 - e) Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri.
- 2) *Common Humanity*
 - a) Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.
 - b) Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia.
 - c) Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan.
 - d) Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.
- 3) *Mindfulness*
 - a) Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang.
 - b) Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan.
 - c) Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan penelitian pengaruh konseling kelompok dengan terapi syukur terhadap peningkatan *self compassion* santri yang berada di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah adalah sebagai berikut:

Bab pertama, Pendahuluan, merupakan bagian yang memberikan gambaran secara umum tentang skripsi ini. Di dalamnya berisi tentang latar

[illegible]

1) Asas Kerahasiaan

Asas ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.

2) Asas Kesukarelaan

Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.

3) Asas Keterbukaan

Keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keragu-raguan atau kekhawatiran dari anggota.

4) Asas Kegiatan

Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

5) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin

- 2) Hal (kondisi spiritual), yaitu karena pengetahuan dan menyakinkan melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan. Mensyukuri nikmat bukan hanya menyenangkan nikmat tersebut melainkan juga mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah SWT.
- 3) Amal perbuatan, ini berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT dan anggota badan yang menggunakan nikmat-nikmat Allah SWT dengan melaksanakan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya.

- 1) Syukur dengan hati adalah mengetahui bahwa nikmat-nikmat itu berasal dari Allah SWT bukan selain dari-Nya.
- 2) Syukur dengan lisan adalah dengan mengucapkan Alhamdulillah dan memuji-Nya.
- 3) Syukur dengan jasmani adalah dengan tidak mempergunakan setiap anggota badan dalam kemaksiatan tetapi untuk ketaatan kepada-Nya.

Termasuk juga mempergunakan apa yang diberikan oleh Allah Y[...]

[illegible]

Orang-orang yang hatinya diselimuti oleh rasa syukur lebih mudah berempati, dermawan⁶⁵, dan ringan tangan membantu sesama, sehingga mudah diterima dalam masyarakat karena pada dirinya tersimpan sifat-sifat yang disenangi orang lain, yaitu ringan berbagi, memiliki sifat materialistis yang rendah²⁶, tidak mendengki terhadap nikmat orang lain, dan mampu mengesampingkan ego pribadi.

Nikmat Allah SWT memang diberikan secara umum kepada seluruh manusia, namun pertolongan Allah SWT hanya diberikan kepada hamba-hamba Allah SWT yang dikehendaki-Nya. Dalam

⁶⁵ Graham Richards, *Psikologi*, Terj. Jamilla, (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2010), hal. 90.

3) Jenis kelamin

Perempuan dianggap lebih memiliki rasa interdependensi mengenai diri dan lebih empatik daripada laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan diharapkan lebih memiliki *self compassion* daripada laki-laki. Akan tetapi, pada penelitian yang lain diketahui bahwa perempuan cenderung lebih suka mengkritik diri sendiri dan memiliki *coping* yang lebih berupa perenungan jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menyebabkan perempuan mungkin memiliki *self compassion* yang lebih rendah daripada laki-laki.

4) Budaya

Kebudayaan kolektif memiliki rasa interdependensi mengenai diri sendiri. Kebudayaan kolektif, seperti contohnya pada orang-orang Asia, juga sudah terpapar oleh ajaran agama Budha mengenai *self compassion*. Dua alasan ini menyebabkan individu dari Asia memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang-orang Barat. Namun, terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa orang-orang Asia lebih suka mengkritik dirinya daripada orang Barat, sehingga terdapat kemungkinan malah memiliki *self compassion* yang lebih rendah.

dua pola pendidikan. Pertama, menggunakan Kurikulum Kementerian Agama. Kedua, menggunakan Kurikulum ciri khas pondok pesantren dengan ditambahkan jam wajib belajar materi Fiqhi, Kitab Akhlakul Karimah, Ta'lim-ta'lim, Sejarah Islam, Hadist (Arba'in/Nawawi) dan Nahu Sharaf. Pondok Pesantren Asy-Syifaa juga menyajikan pendidikan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris.

a. Nama : Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa
Totikum

Desa/Kecamatan : Abason/Totikum

Kabupaten/Kota : Banggai Kepulauan/Salakan

Provinsi : Sulawesi Tengah

Kode Pos : 94784

[illegible]

a. Visi

b. Misi

- ### c. Tujuan

Nurlinda S.Pd

Pada tahun ajaran 2017/2018, jumlah siswa yang tercatat ada 136 siswa.

Adapun beberapa tata tertib yang ada di pondok adalah sebagai berikut:

- [illegible]

Kisi-Kisi Angket *Self-Compassion*

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Favourable	Unfavourable	
<i>Self-Compassion</i>	<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
	<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Jumlah		13	13	26

2. Aspek dan Indikator Angket

Angket yang dijadikan instrumen berisi 26 butir pernyataan yang berasal dari variabel Y yaitu *self-compassion* rendah yang meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

- Self Kindness* dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 butir.
- Common Humanity* dengan jumlah butir pernyataan sebanyak 4 butir.
- Mindfulness* dengan jumlah pernyataan sebanyak 4 butir.
- Self Judgment* dengan jumlah pernyataan sebanyak 5 butir.
- Isolation* dengan jumlah pernyataan sebanyak 4 butir.
- Over Identified* dengan jumlah pernyataan sebanyak 4 butir.

Aspek dan Indikator Variabel Y

No.	Aspek	Indikator
1.	<i>Self kindness</i> (+)	1. Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri. 2. Memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri. 3. Menawarkan kehangatan pada diri sendiri. 4. Memberikan kenyamanan pada diri sendiri. 5. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri.
2.	<i>Self judgment</i> (-)	1. Bersikap menyerang pada kekurangan diri. 2. Mencaci kekurangan diri.
3.	<i>Common Humanity</i> (+)	1. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia. 2. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia. 3. Mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan. 4. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup.
4.	<i>Isolation</i> (-)	1. Merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan.
5.	<i>Mindfulness</i> (+)	1. Menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang. 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan. 3. Tidak menguatkan pengalaman yang menyakitkan. 4. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit. 5. Tidak menguatkan perasaan yang sakit.
6.	<i>Over Identification</i> (-)	1. Terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan. 2. Melebih-lebihkan situasi/keadaan yang tidak menyenangkan.

Hasil Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Santri

NO	NAMA	<i>PRE-TEST</i>	<i>POST-TEST</i>
1	AL	68	92
2	DS	81	99
3	FB	77	97
4	FL	75	92
5	PM	76	97
6	SR	81	95
JUMLAH		458	560

C. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Terapi Syukur Terhadap Peningkatan *Self Compassion* Santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah

Untuk memberikan informasi yang komprehensif tentang data yang telah diperoleh peneliti, peneliti akan menyajikannya secara detail sebagaimana berikut ini:

1. Proses Pelaksanaan

Proses pelaksanaan *treatment* bagi para santri untuk mencapai tujuan yang diharapkan yaitu meningkatkan *self compassion* mereka menggunakan konseling kelompok dengan terapi syukur. Tempat penelitian ini dilakukan di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Sulawesi Tengah. Adapun deskripsi pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

sampel, maka ($\alpha = 35-2$), jadi nilai r tabel 33 pada taraf signifikan 5% adalah 0,282.

Instrument dapat dinyatakan valid apabila angka yang ada pada *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,282. Sedangkan jika hasilnya di bawah 0,282 maka dianggap tidak valid.

Tabel 2.7
Hasil Validitas Instrumen

Item Pertanyaan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Validitas
VAR00001	171,4000	794,012	,685	Valid
VAR00002	172,5429	819,432	,307	Valid
VAR00003	173,0571	809,997	,551	Valid
VAR00004	171,4857	794,492	,728	Valid
VAR00005	172,2286	823,064	,231	Valid
VAR00006	172,2286	815,652	,350	Valid
VAR00007	172,2286	847,829	-,076	Valid
VAR00008	172,0286	792,793	,574	Valid
VAR00009	172,1143	789,163	,649	Valid
VAR00010	171,7714	795,064	,588	Valid
VAR00011	172,4571	802,961	,432	Valid
VAR00012	171,9714	792,499	,578	Valid
VAR00013	171,6000	826,953	,209	Valid
VAR00014	172,1143	812,398	,388	Valid
VAR00015	172,2000	819,929	,265	Valid
VAR00016	171,2571	812,197	,442	Valid
VAR00017	172,0286	799,970	,518	Valid
VAR00018	173,1429	842,303	-,001	Valid
VAR00019	172,0286	810,029	,372	Valid
VAR00020	172,1429	827,303	,195	Valid
VAR00021	172,4571	856,844	-,178	Valid
VAR00022	172,3143	797,810	,527	Valid
VAR00023	172,1714	848,029	-,081	Valid
VAR00024	172,2000	814,929	,345	Valid
VAR00025	172,0857	780,669	,757	Valid

Tabel 2.9***Case Processing Summary******Case Processing Summary***

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	35	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tabel 2.10***Reliability Statistics******Reliability Statistics***

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,720	27

Tabel 2.11***Item-Total Statistics******Item-Total Statistics***

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	171,4000	794,012	,685	,703
VAR00002	172,5429	819,432	,307	,714
VAR00003	173,0571	809,997	,551	,709
VAR00004	171,4857	794,492	,728	,703
VAR00005	172,2286	823,064	,231	,716
VAR00006	172,2286	815,652	,350	,712
VAR00007	172,2286	847,829	-,076	,725
VAR00008	172,0286	792,793	,574	,704
VAR00009	172,1143	789,163	,649	,702
VAR00010	171,7714	795,064	,588	,704
VAR00011	172,4571	802,961	,432	,708
VAR00012	171,9714	792,499	,578	,704
VAR00013	171,6000	826,953	,209	,717
VAR00014	172,1143	812,398	,388	,711
VAR00015	172,2000	819,929	,265	,715
VAR00016	171,2571	812,197	,442	,711
VAR00017	172,0286	799,970	,518	,706
VAR00018	173,1429	842,303	-,001	,722

Dari hipotesis yang sudah dirumuskan kemudian harus diuji. Pengujian ini dilakukan untuk membuktikan apakah H_0 atau H_a yang akan diterima. Jika H_0 diterima dan H_a ditolak, maka konseling kelompok dengan terapi syukur tidak memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah. Namun, jika H_a diterima secara otomatis H_0 ditolak yang berarti bahwa konseling kelompok dengan terapi syukur memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self compassion* santri di Yayasan Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, Banggai Kepulauan, Sulawesi Tengah. Setelah data terkumpul dan diseleksi, maka data tersebut dianalisa dengan menggunakan metode statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 3.2 Descriptive Statistics				
Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
(se)	6	68	81	76,33
	6	85	99	93,33
	6			

Descriptive Statistics

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pre Test</i>	6	68	81	76,33	4,803
<i>Post Test</i>	6	85	99	93,33	4,926
<i>Valid N (listwise)</i>	6				

Tabel 3.3
Wilcoxon Signed Ranks

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	6 ^b	3,50	21,00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

- Post Test < Pre Test
- Post Test > Pre Test
- Post Test = Pre Test

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada satu santri pun yang mengalami penurunan untuk nilai *post-test*nya. Keseluruhan responden yang berjumlah 6 orang santri dalam kelas eksperimen ini mengalami peningkatan nilai, hasil *post-test* lebih besar jika dibandingkan dengan nilai *pre-test*nya.

Tabel 3.4
Test Statistics

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2,201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028

- Wilcoxon Signed Ranks Test
- Based on negative ranks.

Berdasarkan pedoman teknik analisis data menggunakan perhitungan *Wilcoxon match pairs test*, suatu keadaan di antara dua kelompok (*pre-test* dan *post-test*) dinyatakan signifikan apabila nilai *p value* $\leq 0,05$. Sedangkan apabila nilai *p value* $> 0,05$ maka kondisi tersebut

penyepasan emosional.⁸¹

Penelitian dari Derk Stephen, Sachin Jain, dan R...
sebuah jurnal internasional, mengatakan bahwa...
kegiatan konseling kelompok dapat belajar ba...
al serupa dengannya dan ini dapat memban...
ketakutan yang mungkin mereka miliki, t...
Konseling kelompok juga bagus sebagai tempa...
membangun sosial di sebuah lingkungan yang...
sial, dan tempat di mana individu dapat m...
yang lebih luas.⁸²

u ketakutan yang mungkin mereka
Konseling kelompok juga bagus seba
membangun sosial di sebuah lingkun

erima kasih yang transenden secara luas diakui

https://www.researchgate.net/publication/234656331_Group_Counseling_Techniques_for_Teaching_Social_Skills_to_Students_with_Special_Needs/download (Diakses tanggal 08 April 2019)

⁸² Derk Stephen, *Group Counseling: Techniques for Teaching Social Skills to Students with Special Needs*.

2) Kamis, 07 Februari 2019

Pada pertemuan kedua kali ini, peneliti sudah memberikan materi mengenai *“Who am I.?”*. Materi yang terkait mengharuskan setiap anggota kelompok agar mampu mengenali siapa dirinya, memahami kelebihan yang dimilikinya, serta menerima segala kekurangannya. Dengan demikian, anggota kelompok bisa menerima dan menghargai segala aspek tersebut yang ada di dalam diri mereka masing-masing. Karena, manusia sebagai makhluk hidup yang ideal, seringkali terombang-ambing pada situasi dan kondisi yang membuat mereka putus asa dan merasa tidak ada yang bisa memberikan bantuan.

Untuk mensiasati hal tersebut, Allah SWT memberikan jawabannya pada Surat At-Tiin ayat 4-6, yakni:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

Artinya: “(4) sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (5) Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka). (6) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya.” (Q.S. At-Tiin: 4-6)⁸⁴

Pembelajaran dari ayat diatas bahwasannya kebutuhan manusia pada intinya yaitu saling memberi syafaat dan manfaat pada setiap

⁸⁴ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah; Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hal. 597.

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

6) Kamis, 21 Februari 2019

Pada kesempatan kali ini juga, peneliti mengajak semua konseli untuk merefleksikan kembali masa-masa sulit yang pernah mereka alami dan mengambil hikmah dari kejadian tersebut. Setelah itu, peneliti

[illegible]

mereka sangat optimis dan bahagia dengan apa yang telah mereka lakukan selama proses konseling ini dan berjanji untuk terus melakukan hal-hal demi perbaikan dan perkembangan mereka. Salah satu hal dari kegiatan kami ini adalah dengan mengaitkan seluruh santri selama mengikuti proses konseling ini. Semua santri kami ajak untuk menyampaikan pernyataan mereka bahwasanya mereka akan selalu seperti ini yang selalu memotivasi dan memantapkan tekad mereka. Kemudian dukungan kepada semua santri umumnya dan kepada santri yang bersangkutan sehingga selalu ikhlas dan sabar menerima semua proses yang ada di SWT.

mereka sangat optimis dan bahagia dengan apa yang telah mereka lakukan selama proses konseling ini dan berjanji untuk terus melakukan hal-hal demi perbaikan dan perkembangan mereka. Salah satu hal dari kegiatan kami ini adalah dengan mengaitkan seluruh santri selama mengikuti proses konseling ini. Semua santri kami ajak untuk menyampaikan pernyataan mereka bahwasanya mereka akan selalu seperti ini yang selalu memotivasi dan memantapkan tekad mereka. Kemudian dukungan kepada semua santri umumnya dan kepada santri yang bersangkutan sehingga selalu ikhlas dan sabar menerima semua proses yang ada di SWT.

mereka sangat optimis dan bahagia dengan apa yang telah mereka lakukan selama proses konseling ini dan berjanji untuk terus melakukan hal-hal demi perbaikan dan perkembangan mereka. Salah satu hal dari kegiatan kami ini adalah dengan mengaitkan seluruh santri selama mengikuti proses konseling ini. Semua santri kami ajak untuk menyampaikan pernyataan mereka bahwasanya mereka akan selalu seperti ini yang selalu memotivasi dan memantapkan tekad mereka. Kemudian dukungan kepada semua santri umumnya dan kepada santri yang bersangkutan sehingga selalu ikhlas dan sabar menerima semua proses yang ada di SWT.

mereka sangat optimis dan bahagia dengan apa yang telah mereka lakukan selama proses konseling ini dan berjanji untuk terus melakukan hal-hal demi perbaikan dan perkembangan mereka. Salah satu hal dari kegiatan kami ini adalah dengan mengaitkan seluruh santri selama mengikuti proses konseling ini. Semua santri kami ajak untuk menyampaikan pernyataan mereka bahwasanya mereka akan selalu seperti ini yang selalu memotivasi dan memantapkan tekad mereka. Kemudian dukungan kepada semua santri umumnya dan kepada santri yang bersangkutan sehingga selalu ikhlas dan sabar menerima semua proses yang ada di SWT.

3. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia.
4. Mengakui kegagalan yang pernah dialami oleh setiap manusia sebagai sebuah bentuk kasih sayang Allah terhadapnya.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini dengan hasil yang lebih baik. Adapun saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi ustadz/ustadzah di Pondok Pesantren Asy-Syifaa Totikum, agar tetap memerhatikan dan memantau perkembangan santri serta memberikan bimbingan dan dorongan untuk mereka sehingga mereka dapat mengenali jati diri masing-masing, agar dapat menghargai dirinya sendiri.
2. Bagi Santri di Pondok Pesantren Asy-Syifaa, agar senantiasa dapat menghargai kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri, serta berani untuk melakukan hal-hal yang berdampak baik pada diri sendiri dan lingkungan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dengan waktu yang lebih lama dan bahan yang matang, sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.

Germer, Christopher, Kristin Neff. 2018. *The Mindful Self-Compassion Workbook*, (New York: Guild Press,), Dapat diakses di (<https://books.google.co.id/books?isbn=1462526780>).

Ghazali, Iman. 1983. *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terj. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI.

Graham Richards. 2010. *Psikologi*, Terj. Jamilla. Yogyakarta: Pustaka Baca.

Husna, Aura. 2013. *Kaya Dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia Dan Sejahtera Dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Husna, Aura. 2013. *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

J, Supranto. 1998. *Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen*. Jakarta: Rineka Cipta.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima (KBBI V), *Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Kementerian Agama RI. 2018. *Al-Qur'an Fadhilah; Terjemah dan Transliterasi Latin*. Bandung: Sygma Creative Media Corp.

Latipun. 2006. *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang: PT. UMM Press.

Latipun. 2009. *Skala Eksperimen*. Malang: PT. UMM Press.

Latipun. 2015. *Psikologi Konseling Edisi Keempat*. Malang: UMM Press.

Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Lockard, A. J., Hayes, J. A., Neff, K. D. & Locke, B. D. (in press). 2014. "Self-Compassion Among College Counseling Center Clients: An Examination of Clinical Norms and Group Differences", *Journal of College Counseling*, Oktober, Vol. 17.

López, [Angélica Robbert Sanderma](#)n, etc, *Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being* dapat diakses pada:

Margono, S. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta

